



YAŞAMA  
AÇILAN  
PENCERE

ARALIK 2012

# Kışı sevmek için nedenleriniz var!



**Kış gelecek, geliyor derken nihayetinde hava puslandı, soğudu. Hırkalarından montlara geçiş yapıldı, çizmeler botlar giymeye başlandı. Cama vuran yağmurun sesi daha bir şiddetli, hava daha erken kararıyor, güneş saklandığı yerden pek gözüküyor. Evet kabul etmek istemesek de artık kış mevsimindeyiz. Ama suratlar asık, küskün ruh haliyle bir köşeye çekilmek olmaz. Çünkü kışın da kendine özel bir güzelliği var. Gerçekten!**

**Ö**nce işe kış mevsiminin de kendine has güzellikleri olabileceğini kabul ederek başlamak gerekiyor. Bu bardağın dolu kısmını görmek değil, sadece bakış açısını değiştirmek. Çünkü uzmanlar depresyon vakalarının kış aylarında yüzde 14 oranında arttığına dikkat çekiyor. Bu vakalardan biri olmayı istemezsiniz değil mi? O zaman sizin için hazırladığımız kış boyu yapabileceğiniz keyifli aktivite önerilerini kabul buyurun.





### Film keyfi kaçınılmaz

Evden çıkamıyorsanız ve hava şartlarından dolayı eve mahsur kaldıysanız ne mutlu size! İşte kendinize vakit ayırmak için harika bir neden. Dışarıda sağanak mı var, kar yolları mı kapadı? Hemen arşivinizden bir film seçin, çay demleyin, çayın yanında atıştırabileceğiniz tarçınlı bisküvilerden tabağa koyun. Ya da bir sinema klasiği olan patlamış mısır patlatın. Leblebi ve boza ikilisi de bu duruma çok güzel eşlik edebilir. Battaniyeyi de unutmayın! Dışarıdaki soğuk havaya inat işte size dinlenmek için şahane bir fırsat...

### Uzun kış geceleri

“Kış geldi geceler uzadı” hoşnutsuzluğunu bir kenara bırakın. Ne zamandır okumadığımız kitaplar raflarda birikti size bakıyor. İşten güçten vakit bulamıyordunuz, daha birkaç hafta önceye kadar hiç kitap okuyamadığınızdan yakınıyordunuz. İlk yapmanız gereken bir okuma ışığı almak. Saatlerce televizyon karşısında oturmak yerine yatağınızın başındaki okuma ışığı ile elinizdeki stoğu bitirebilirsiniz. Sonrasında koca bir kış ne kadar çok kitap okuduğunuzu fark edip keyifleneceksiniz inanın!



### Salep ve tarçın ikilisi

Kışın keyfi salepsiz çıkmaz. Güneşli bir kış günü yakalarsanız hemen termosunuza salepi doldurun, yanınıza mini bir poşet tarçın da almayı unutmayın. Sahil böyle bir günde muhteşem olur ya da mis gibi orman havası... Doğaya karşı oturun, ne kadar soğuk olursa olsun kendi elinizle yaptığımız salep içinizi ısıtacak. Kulağınızda da sevdiğiniz müzikler olursa ya da bir dost muhabbeti eşlik ederse size değmeyin keyfinize!

### Yılbaşı telaşına düşün

Tam tamına bir ayınız var. Şimdi bu heyecana adapte olun. Yılbaşını nasıl geçireceksiniz, kimlere ne hediyeler alacaksınız düşünmeye başlayın. O gecenin hayalini kurmak, eğlenceye odaklanmak ve yılbaşı alışverişine yavaş yavaş başlamak kışı, soğuğu unutturacak emin olun. Özellikle yılın son haftaları sokaklarda dolanmak sizi keyiflendirecektir, çünkü şehir de yılbaşı ruhuna adapte olduğu için her yer ıslık ıslık olacaktır.

### Arkadaş toplantıları

Kış boyunca kar, yağmur, soğuk diyerek kendinizi eve kapatabilirsiniz. Sosyalleşmek için sadece dışarıya çıkmak bir seçenek değil elbette. Unutmayın, dışarı çıkmaya üşenmek ancak çok sık tekrarlanmadığında normal sık karşılanabilir. Baktınız birkaç hafta sonu canınız hiç dışarı çıkmak istemiyor. O zaman bu durumu hemen lehinize çevirin. Yakın arkadaşlarınızı çok cazip bir teklifle eve davet edip küçük ev partileri verin. Ayrıca bunu bir gelenek haline getirip her ay, bir arkadaşımızın evinde toplanacağınız organizasyonlara bile dönüştürebilirsiniz. Erkekler playstation partilerine hayır diyemeyecektir, kadımlarsa en yakın arkadaşlarıyla gündemi (!) değerlendirme toplantılarını asla kaçırmak istemeyeceklerdir. Bizden söylemesi!

### Kış depresyonu gerçeği

Teknik adı 'mevsimsel duygu durum bozukluğu' olan kış depresyonu, yılın diğer zamanlarında zihinsel durum açısından oldukça sağlıklı olmalarına karşın, soğuk aylar yaklaştıkça depresyon belirtileri gösteren kişilerde görülen ruhsal bir düzensizlik durumu olarak tanımlanıyor. Bu rahatsızlığın en belirgin özellikleri ise depresyona özgü mutsuzluk, keyifsizlik, hayattan tat alamama ve enerji azalması gibi durumlar. Yapılan çalışmalar özellikle kadınları etkisi altına alan kış depresyonunun tüm yetişkinler arasında %1,5 ile %10 arasında bir oranda görüldüğü.



## Sucuk partisi başlasın!

Kış denilince ilk akla gelen bir seçenek olmasa da kışın vazgeçilmezi olduğu kesin! Bahçenizde, balkonunuzda ya da piknik mekanlarına giderek mangalda pişirdiğiniz sucukların tadına doyum olmayacaktır. Bu aktivite için kış güneşinden faydalanıp yeşil ve doğanın içinde mangal yapılabilen mekanları seçebilirsiniz. Bahçeniz varsa arkadaşlarınızı, ailenizi davet edip akşam yemeği için keyifli bir alternatif yaratabilirsiniz. Sucuk sonrası, mangala atılan kestanelerin tadı da bir başka olacaktır. İşte size mutlu bir kış günü fotoğrafı...



## Egzersiz yapın mutlu olun

Sucuklar mideye indi, film izlerken kurabiyeler, patlamış mısırlar yendi. Kış boyunca açılan iştaha dur demek zor. Soğuk havalarda vücut daha fazla ısınmak için daha çok kalori alma isteğinde olur. Ama önceden önleminizi alırsanız sorun ortadan kalkar. Dolayısıyla bu riski de göz önünde bulundurarak kış günlerini daha mutlu hale getirmenin bir yöntemi olan egzersizi gündeme almak gerekiyor. Sahilde yapılan kısa yürüyüşler ya da evde yapılan ufak egzersizlerle işe başlayabilirsiniz. Hatta müziği açıp evde tek başınıza dans etmek bile güzel bir başlangıç olabilir. Yeter ki biraz hareket edin ve kışın o miskinliğini üzerinden atın. Böylece hem formda ve sağlıklı bir kış geçirirsiniz hem de vücudunuzun endorfin (mutluluk hormonu) salgılamasını sağlayarak kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Çünkü egzersiz sayesinde moraliniz yükselecek, daha pozitif düşünecek ve daha iyimser bir bakış açısına sahip olacaksınız.



## Rutin dışına çıkın

Evden işe işten eve rutininin dışına çıkamıyorsanız tehlike çanları çalıyor demektir. Sakın bu rutinin kölesi olmayın, sizi esir almasına izin vermeyin. Bu tehlikeyi fark ettiyseniz hemen harekete geçin. İş çıkışına bir program yapın mutlaka. Programınız ne olursa olsun her zaman yaptığınız şeylerden farklı bir şeyler deneyin. Akşam yemeği için farklı lezzetler tadabileceğiniz bir restoran, alışveriş için farklı bir semt, arkadaşlarla buluşmak için bambaşka bir kafe...

Şehirdeki etkinliklerden bir liste çıkarın, haftanın iki akşamını kültür sanatla dolu geçirin. Hafta sonlarında yaşadığınız şehri keşfetme turlarına çıkın. Bilmediğiniz sokaklarda yürüyün, daha önce gitmediğiniz yerleri görün. Şehirde yaşarken aslında şehri hiç tanımadığınızı fark ettiğinizde siz de çok şaşıracaksınız.



## Kendinize zaman ayırın

Mesai saatleri boyunca yaşanan gerginlik ve yorgunluk, kış günlerinin kasveti ile birleşince gün sonunda asık suratlı bir kişi olmak bazen kaçınılmaz olabilir. Bundan kurtulmanın yollarından biri de gün sonunda kendinize zaman ayırmanız olacaktır. İlla ki dışarıda vakit geçirmeniz gerekmez, evde de kendi ortamınızı yaratarak dinlenebilirsiniz. Madem ki kışın hava erkenden kararıyor o zaman güzel kokulu mumlarla evi donatın. Şöyle güzel müzikler seçin, en sevdiğiniz aromalı kahveyi veya çayı stoklayın, salondaki kanepeye kurulun, sevdiğiniz dergileri de yanınıza alırsanız işte size rahatlamak için şahane bir fırsat. Kendinize ayırdığınız bu zaman diliminde telefonu sessize almayı unutmayın! 📵